

チーズonにじます



☆材料4人分

にじます……………4尾
玉ネギ……………1個
ブロッコリー……………1株
レモン……………1/2個
スライスチーズ……………4枚
和風ドレッシング …… 適量

おすすめポイント

かんたんになれる。
チーズとにじますの相性がいい。

☆作り方

- ① レモン、ブロッコリー、玉ネギを洗う。
- ② 玉ネギは、うす切り。ブロッコリーを小房に分ける。レモンをうすく切る。
お湯をわかす。にじますに塩こしょうをふる。
- ③ ブロッコリーをゆでる。
にじますをごんがりと両面焼く。
- ④ 玉ネギとブロッコリーを混ぜる。
焼いたにじますの上にチーズをのせる。
- ⑤ 盛りつけてレモンを添えて完成。

生徒の感想

にじますをさばくのがむずかしかった。
簡単に調理できるから家でもやってみたい。

富士根南中学校
(H24 2年生)6組1班